**Утренняя гимнастика (15.09-30.09)**

**С флажками**

1. «Помаши». И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спиной. 1-2-флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть; 3-4- и. п. Повторить 6 раз.
2. «Самолет делает разворот». И.п.: ноги врозь, флажки в сторо­ны (вертикально). 1-поворот вправо; 2-и.п. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Повторить 3 раза.
3. «Постучи над головой». И.п.: стоя на коленях, флажки опуще­ны. 1-2-сесть на пятки, постучать флажками над головой, потя­нуться, посмотреть на них; 3-4- и.п. Повторить 5-6 раз.
4. «Покажи флажки». И.п.: ноги врозь, флажки за спину. 1-2-наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот»; 3-4- и.п. Повторить 5 раз.
5. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8-10 подскоков, встряхивая флажками, 8-10 шагов со взмахом флажка­ми. Повторить 3 раза.

6.Повторение первого упражнения (3-4 раза).